

# 10 conseils pour bien randonner.

Avec les vacances, vous aurez certainement des occasions d'aller marcher un peu, ou beaucoup. Ne les ratez, ça fait un bien fou. Mais pour que le plaisir soit complet, il faut bien s'y préparer et respecter quelques principes de base.

## 1) Ne jamais se surestimer

C'est mon premier conseil, ne jamais se surestimer, et donc choisir une randonnée adaptée à ses capacités physiques.

## 2) Partir accompagné.

Le mieux, c'est, si possible, de partir accompagné. C'est plus convivial et plus sûr. De très nombreuses ASPTT proposent des sorties en groupe avec des encadrants bien formés. Il y en a pour tous les niveaux.

## 3) Si vous partez seul, informez un proche

Dans le cas où vous partiriez tout seul, il faut impérativement : donner sa destination à un proche ainsi que l'itinéraire que l'on a choisi pour l'atteindre, et ne jamais s'en écarter ; estimer le temps de la randonnée avec les temps de pause ; indiquer une heure approximative de retour avec une marge (trajet voiture par exemple et difficultés de circulation). Ainsi, compte tenu de ces éléments, si un laps de temps important s'est écoulé avec l'horaire qui était prévu pour le retour, cette personne pourra appeler les secours.

## 4) Bien préparer sa randonnée avant de partir

Il est essentiel de bien préparer sa randonnée avant de partir en étudiant la carte surtout si l'on randonne en montagne. Tenir compte des renseignements décrits dans la légende : portions de sentiers, balisées ou non, passages difficiles ou délicats signalés par des pointillés, gués ou ponts, crêtes ou thalwegs etc. Procéder au calcul des dénivelés, en tenant compte des relevés de niveau sur la carte (RN) et des points cotés ainsi que des courbes de niveau. Sur une carte au 1/25 millièmes, la distance entre chaque courbe de niveau correspond selon les cartes à 5, 10 ou 20 mètres sur le terrain, et 1 cm représente 250 mètres. Plus les courbes de niveau sont rapprochées, plus le pourcentage de pente est élevé.

## 5) Savoir renoncer à sa randonnée

Il faut savoir renoncer à la randonnée si les prévisions météorologiques sont défavorables. Par ailleurs, en montagne, les orages surviennent en général en cours d'après-midi. Il est donc fortement conseillé de partir tôt le matin. Sans avoir des notions très précises de météorologie, avec l'aide d'un altimètre on peut prévoir l'évolution du temps : si l'altitude qu'il indique est plus élevée que l'altitude réelle, cela signifie une baisse de la pression atmosphérique et donc une tendance au mauvais temps. À l'inverse, si l'altitude affichée est moins élevée que l'altitude réelle, il s'agit d'une hausse de la pression, et donc plutôt du beau temps en perspective.

## 6) Bien s'alimenter avant et pendant la randonnée

En randonnée il est important de s'alimenter avant d'avoir faim et de boire avant d'avoir soif. Prévoir toujours des barres énergétiques à portée de main pour éviter « les coups de pompe ». Les glucides

sont les aliments de l'effort : pâtes, pain, riz, pommes de terre etc. Les lipides sont les réserves d'énergie : laitages, fromages, beurre, viandes, poissons gras ; Les protides : œufs, céréales ;

### **7) Bien s'hydrater**

L'eau est indispensable à notre organisme et la déshydratation épuise le randonneur. Il est dangereux de forcer un corps déshydraté, aussi il faut boire beaucoup au cours d'une randonnée, à fortiori quand il fait chaud et que l'on transpire.

### **8) Bien s'équiper**

Même s'il fait grand beau temps au départ, et même s'il fait chaud, avoir toujours un vêtement chaud (polaire) et une veste de randonnée. En montagne, les conditions météo peuvent passer rapidement d'un extrême à l'autre et il faut donc prévoir un équipement adapté pour tout type de temps. Voici l'équipement indispensable du randonneur :

- de bonnes chaussures à tige haute de préférence (pour le bon maintien des chevilles)
- de bonnes lunettes de soleil : à la montagne et particulièrement sur la neige la luminosité est très forte
- un pantalon ou short
- un tee-shirt qui sèche rapidement.
- un vêtement polaire
- une veste
- une casquette, chapeau ou bonnet
- des bâtons de marche : ils soulagent les articulations et assurent l'équilibre surtout en descente.

### **9) Bien préparer son sac à dos**

Le sac à dos est l'outil indispensable du randonneur, il faut donc bien choisir sa taille (capacité en litres), en fonction de la randonnée que l'on va effectuer (à la journée ou sur plusieurs jours). Bien répartir sa charge pour éviter de se faire mal au dos, ou d'être déséquilibré en marchant. Quelques affaires indispensables à mettre dans son sac :

- sac-poubelle (pour emporter ses déchets) *randonner c'est respecter la nature*
- une gourde ou poche à eau (1 à 2 litres) et thermos.
- une pharmacie personnelle avec ses propres médicaments.
- une briquet ou des allumettes
- un duvet (pour refuge)
- une lampe de poche ou frontale
- 1 ou 2 tee-shirts de rechange (vêtements 1ère couche), ainsi qu'une ou 2 paires de chaussettes
- une veste coupe vent et pluie légère (vêtements 3ème couche)
- des vêtements chauds (vêtements 2ème couche)
- une crème solaire
- des papiers d'identité, carte, boussole, sifflet, altimètre, jumelles.
- 

### **10) Ne pas oublier la trousse de secours individuelle**

Outre les médicaments personnels, elle doit contenir : une paire de petits ciseaux, épingles à nourrice, pince à épiler ou pince à écharde, sucre, gants fins, sparadrap, compresses stériles, bandes, pansements anti-ampoules, désinfectant, collyre, couverture de survie, ...